# Wenn alles zusammenbricht

Hilfestellung für schwierige Zeiten

*von Pema Chödrön*




**Buch (Komplettfassung)**

### Worum geht's

Wenn alles zusammenbricht ist die Rettung für alle, die es gerade schwer im Leben haben. Das Buch wird dir helfen, mit Schmerz oder Angst zurechtzukommen, gelassener zu werden und schließlich dein Herz allem zu öffnen, was der Moment bringen mag.

### Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der gerade in einer Lebenskrise steckt oder eine harte Zeit durchmacht
Jeder, der mit sich selbst zu streng ist
Jeder, der ein chaotisches und stressiges Leben führt

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

**Wer das Buch geschrieben hat**

Die buddhistische Nonne und Schriftstellerin Pema Chödrön ist eine der bekanntesten spirituellen Lehrerinnen der Welt. Sie ist die erste US-Amerikanerin, die zur Leiterin eines tibetisch-buddhistischen Klosters ernannt wurde. Viele ihrer veröffentlichten Ratgeber sind international erfolgreich.

**Was drin ist für dich: Die Kraft, wieder Hoffnung zu schöpfen und das Positive zu sehen.**

Dass das Leben kein Ponyhof ist, haben wir mittlerweile alle verstanden. Doch von Zeit zu Zeit wird es sogar zu einem richtig harten Kampf. Wenn wir einen lieben Menschen verlieren, Probleme in der Beziehung haben oder krank werden, verlieren wir manchmal auch die letzte Hoffnung, dass jemals alles wieder in Ordnung kommen wird. Manche Menschen verbringen nach Schicksalsschlägen tatsächlich ihr restliches Leben in Trauer und Enttäuschung.

Das muss aber nicht sein. Der Buddhismus kennt eine Möglichkeit, mit der du die Dinge, die dir passieren, leichter hinnehmen kannst. Mit dieser Fähigkeit kannst du in chaotischen und traurigen Zeiten stark und gelassen bleiben. In diesen Blinks erfährst du, wie du dir diese Einstellung erarbeitest, sodass du das nächste Mal nicht verzweifelst, wenn alles zusammenbricht.

Du findest in diesen Blinks außerdem heraus,

wie dir Einsamkeit hilft,
warum du vor der Angst keine Angst haben musst, und
wie du jeden Tag den Tod erlebst.

**Um die Wahrheit zu erkennen, musst du deine Angst und deine Schmerzen umarmen.**

Niemand hat gerne Angst. Daher versuchen wir meistens, die Situationen, die uns Angst machen, zu vermeiden. Aber eigentlich sollten wir unsere Ängste willkommen heißen, denn sie ermöglichen es uns, die Dinge aus einer ganz anderen Perspektive zu betrachten.

Zuerst einmal müssen wir uns klarmachen, dass wir der Angst nie ganz entkommen können. Angst ist ein Teil des Lebens. Selbst kleinste Insekten können sie empfinden. Angst ist oft unsere erste Reaktion, wenn wir der Wahrheit unserer Situation ein Stückchen näher kommen. Um dann Antworten zu erhalten und deine Situation anders zu sehen, musst du dich deinen Ängsten stellen.

Wer von seiner Angst und seinen Schmerzen lernen möchte, muss sich die Zeit nehmen, um über sie nachzudenken und sie zu verstehen. Das ist für viele eine Umstellung. Denn gerade in den Momenten, in denen alles zusammenbricht, werden wir oft hektisch. Wir versuchen, alles Mögliche zu tun, um das Problem zu lösen und die Situation zu verbessern, anstatt uns die Zeit zu nehmen und aus den Geschehnissen etwas zu lernen.

Dinge fallen auseinander und sie kommen wieder zusammen. Irgendwann fallen sie wieder auseinander. Das ist das Leben. Du hast keine Ahnung, was am Ende gut oder schlecht für dich sein wird, daher solltest du diesen Prozess einfach nur beobachten, ihm Raum geben und aus ihm lernen.

Ein Beispiel dafür, wie sich auch Katastrophen zum Guten wenden können, ist das Schicksal dieser Familie: Nur ein einziger Sohn der Eltern verdiente Geld und ernährte damit die gesamte Familie. Eines Tages fiel er vom Pferd und war von diesem Tag an verkrüppelt. Es erschien der Familie wie das Ende der Welt. Doch zwei Wochen später kam die Armee in das Dorf und zog alle gesunden Männer zum Wehrdienst ein. Der junge Mann konnte wegen seiner Verletzung zu Hause bleiben. Im Endeffekt hatte der Unfall eine positive Auswirkung.

Verabschiede dich also von der Vorstellung, dass du Angst und Schmerzen unbedingt vermeiden musst, um ein gutes Leben zu führen. Sie gehören dazu und du kannst von ihnen lernen.

**Die Einsamkeit ist ein großartiger Ausgangspunkt, um Zärtlichkeit zu üben.**

Seien wir ehrlich: Es braucht schon ein bisschen Mut, eine Weile ganz allein zu sein und sich den eigenen, inneren Dämonen zu stellen. Aber auch die Einsamkeit kannst du aus einer ganz neuen Perspektive betrachten. Dazu musst du lernen, dich im Hier und Jetzt zu entspannen.

In unserer Gesellschaft gilt Einsamkeit als etwas Negatives. Doch genau wie Ängste und Schmerzen sollten wir sie umarmen und willkommen heißen. Wir hetzen jeden Tag durch das Leben und versuchen, unseren Platz zu finden, indem wir ein Ziel nach dem anderen erreichen und abhaken. Dabei gibt es noch einen ganz anderen Weg, den Mittelweg. Dieser Begriff bezeichnet eine offene Geisteshaltung, bei der du einfach nur in Einsamkeit dasitzt, die Dinge wahrnimmst, aber sie nicht beurteilst und auch nicht versuchst, sie zu verändern.

Diese Form der Einsamkeit verlangt dir viel Disziplin ab. Du musst immer wieder in den jetzigen Moment zurückkehren und wahrnehmen, wie die Dinge gerade sind. Wenn du morgens aufwachst und dein Herz vor Einsamkeit schmerzt, dann solltest du dir das nächste Mal nicht überlegen, was du an der Situation ändern kannst. Versuch stattdessen, dich mitten in diesem Gefühl zu entspannen, ohne dich selbst dafür zu verurteilen, dass du dich so fühlst.

Das ist ein wichtiger Schritt in Richtung Meditation: Du sitzt alleine mit deinen Gedanken in deiner Umwelt. Sie hilft dir dabei, Maitri zu entwickeln, also eine Güte, ein Wohlwollen und eine Freundschaft mit allen Wesen, aber vor allem auch mit dir selbst. Maitri bedeutet nicht, dass du dich verbessern sollst – stattdessen kannst du deine Vorstellungen und Ideale einfach mal beiseitelassen und dein natürliches Selbst akzeptieren, so wie es wirklich ist.

Es ist nie zu spät, in deinen eigenen Kopf zu sehen und dir zu erlauben, von deinen eigenen Gedanken überrascht, amüsiert oder verängstigt zu sein. Wichtig dabei ist, dass du deine Gedanken nicht verurteilst und immer wieder in den aktuellen Moment zurückkehrst, statt in Gedankenkarussellen hängen zu bleiben.

Entspanne dich in der Situation, wie sie ist, und sei gut zu dir selbst.

**Unsere Ängste und Schmerzen kommen und gehen, denn unsere Sucht nach Hoffnung hält sie am Leben.**

Im Gegensatz zu Angst und Einsamkeit gilt Hoffnung bei uns als etwas sehr Positives. Dabei ist sie eigentlich der Grund für den ganzen Schmerz!

Das tibetische Wort für Hoffnung ist rewa, das Wort für Angst ist dopka. Es gibt allerdings auch das Gefühl re-dok, eine Kombination aus beidem: Angst und Hoffnung. Denn sie sind immer nur die zwei Seiten derselben Medaille. Doch beide, Angst und Hoffnung, enthüllen, dass wir mit uns selbst nicht zufrieden sind. Stattdessen hoffen wir darauf, irgendwann besser zu werden, oder fürchten uns davor, dass das nicht passiert. Wir sträuben uns dagegen, unsere Scham, unseren Unwillen oder das Gefühl von Peinlichkeit zu erforschen. Stattdessen wünschen wir uns einfach, dass wir bessere Menschen wären, die gar nicht erst in unangenehme Situationen kommen.

Aber nur, wenn wir unsere Hoffnungen und Ängste infrage stellen, können wir uns selbst befreien. Denn dann stoßen wir auf die eigentlichen Gründe unseres Verhaltens. Wenn dir z.B. jemand sagt, dass du alt und müde aussiehst, macht dich das vermutlich traurig oder wütend. In dieser Situation solltest du dich fragen, warum es dir überhaupt so wichtig ist, jung und fit auszusehen.

Wenn Angst und Hoffnung zwei Seiten derselben Medaille sind, dann gilt das auch für Hoffnungslosigkeit und Vertrauen. Versuche also, deine unnötigen Sorgen – wie z. B. die über dein Aussehen – gehen zu lassen. Du fängst am besten damit an, indem du dich von der Hoffnung verabschiedest, dass du irgendwann ein besserer Mensch sein wirst.

Hinter allen unseren Ängsten steht die Angst vor dem Tod. Das hindert uns daran, zu erkennen, dass der Tod genauso natürlich ist wie das Leben. Diese Angst lässt uns auch vergessen, dass wir den Tod täglich erleben. Du siehst den Tod, wenn der Tag zu Ende geht, wenn du ausatmest, wenn du aufgegessen hast oder Feierabend machst – einfach jedes Mal, wenn etwas Altes endet und etwas Neues beginnt. Wenn du auf diese Weise über den Tod nachdenkst, wird dir klar, dass nichts von Dauer ist und du den Tod nicht fürchten musst.

**Durch Achtsamkeit erkennst du die drei Wahrheiten unserer Existenz.**

Warum existieren wir? Auf diese Frage gibt es tatsächlich eine Antwort, genauer gesagt sogar drei. Um sie zu erkennen, musst du Achtsamkeit üben. Sie wird dir die drei

Wahrheiten unserer Existenz lehren, die dein Leben viel einfacher machen: Vergänglichkeit, Leiden und Ichlosigkeit.

Vergänglichkeit ist die Essenz unseres Lebens, so furchteinflößend und tragisch das vielleicht klingen mag. Du kannst die Vergänglichkeit feiern, indem du sie bei jeder Gelegenheit anerkennst: Wenn jemand geboren wird, wenn du dich verliebst, selbst, wenn dein Filzstift leer ist und du einen neuen benutzen musst. All diese Ereignisse sind Meilensteine der Vergänglichkeit, die du erkennen wirst, wenn du achtsam bist. Das wird dir dabei helfen, dich selbst besser kennenzulernen.

Auch das Leiden ist ein Teil unseres Lebens. Es gibt keine Freude ohne Schmerz. Die beiden Empfindungen gehen immer Hand in Hand und vervollständigen sich gegenseitig. Daher solltest du auch das Leiden würdigen. Erkenne, dass du nicht immer das bekommst, was du willst – aber dass dich genau das am Ende auch glücklich macht.

Sieh dir einfach an, wie du als Reaktion auf ein Ereignis Leid empfindest, aber verurteile dieses Gefühl nicht. Stell dir z.B. vor, dir steht eine schmerzhafte Operation bevor und du würdest am liebsten einfach wegrennen. Das ist okay. Nimm dieses Gefühl genau wahr, aber versuche nicht, es zu verändern. Mit der Zeit wird sich dein Verhalten dadurch verbessern.

Die dritte Wahrheit, die Ichlosigkeit oder Selbstlosigkeit, ist kein Zeichen von Schwäche, denn erst, wenn du nicht so sehr von deinem Ego erfüllt bist, kannst du bedingungslose Freude empfinden und wirklich glücklich sein. Du kannst die Ichlosigkeit erreichen, indem du damit aufhörst, über deine Vergangenheit oder deine Zukunft nachzudenken. Wisse einfach das zu schätzen, was dich jetzt gerade umgibt – die Gerüche, die Geräusche und das, was du siehst. Lass deine egoistischen Gedanken hinter dir und sei neugierig auf jeden Moment. So wirst du den ganzen Reichtum des Augenblicks erleben und weniger ichbezogen sein.

**Zärtlichkeit dir selbst gegenüber ist die Brücke, die dich mit anderen Menschen verbindet.**

Alles, was wir bisher beschrieben haben, muss du mit dir selbst ausmachen. Das erscheint jetzt vielleicht egoistisch, aber im Endeffekt hilft es dir, mehr Mitgefühl für andere zu haben.

Mitgefühl bedeutet nicht nur, dass du Mitleid mit denen hast, denen es schlechter geht als dir selbst. Sondern es bedeutet auch, dass du ehrlich und von Herzen mit allen um dich herum und mit dir selbst kommunizierst.

Wenn du mit anderen Menschen fühlen möchtest, musst du damit anfangen, Mitgefühl mit den Dingen zu haben, die du an dir selbst nicht magst. Das Mitgefühl, das du für dich selbst aufbringst, überträgt sich automatisch auch auf deine Umwelt. Der Zen-Lehrer Roshi Bernard Glassman hat das auf den Punkt gebracht: Als er gefragt wurde, warum er ein Projekt macht, bei dem er Obdachlosen in New York hilft, meinte er, dass er das nicht tue, um den Menschen zu helfen, sondern, dass er durch den Kontakt mit Menschen, die von der

Gesellschaft ausgestoßen sind, auch in Kontakt mit den ungeliebten Aspekten seiner eigenen Persönlichkeit komme.

Sobald du deine eigene Verletzlichkeit und Unzulänglichkeit akzeptierst, wirst du Bodhichitta erfahren, eine Eigenschaft, die dich mit dem Leid allen Lebens verbindet. Bodhichitta zu praktizieren bedeutet, dass du nach Erkenntnis strebst, aber nicht aus Eigennutz, sondern für alle Lebewesen.

Wenn du z.B. siehst, wie ein Mann seinen Hund schlägt, dann siehst du vielleicht weg, weil du dich nicht mit dem Leid des Hundes verbinden kannst. Aber dein Mitgefühl ist nichts, wofür du dich schämen oder wovor du Angst haben solltest. Wenn du lernst, es zu akzeptieren, wird es dein Leben verändern.

Wie dir das gelingt? Indem du Tonglen praktizierst. Das bedeutet, dass du Schmerzen annimmst und Freude aussendest. Dazu denkst du an jemanden, der gerade leidet. Wenn du einatmest, stellst du dir vor, dass du seine Schmerzen in dich aufnimmst, und wenn du ausatmest, stellst du dir vor, wie du Freude für ihn aussendest.

**Wenn du akzeptierst, dass der Weg das Leben selbst ist, kommst du mit schwierigen Situationen zurecht.**

Alles, was wir bisher beschrieben haben, kannst du leicht in deinem Alltag üben. Aber wenn ein geliebter Mensch stirbt oder wenn dein Chef dich anbrüllt, ist es schwer, sich daran zu erinnern – obwohl es gerade dann am nötigsten wäre.

Es gibt drei Methoden, die dir dabei helfen, diesen Weg der Erleuchtung und Freude auch in schwierigen Zeiten weiterzugehen. Die erste Methode heißt Nicht mehr kämpfen: Meditiere, um über die Phasen hinwegzukommen, in denen du dich hilflos fühlst. Hör auf, gegen deine Gedanken anzukämpfen und sie zu beurteilen, sondern beobachte sie nur, wie sie kommen und gehen. Finde heraus, wovor du Angst hast, was dich abstößt und was dich bremst. Sieh dir diese Dinge ganz genau an, um auch darin die Schönheit zu erkennen.

Die zweite Methode heißt Das Gift als Medizin benutzen. Das bedeutet, dass du Schwierigkeiten als eine Möglichkeit betrachten kannst, endlich aufzuwachen. Es gibt drei Gifte: Leidenschaft bzw. Sucht, Ignoranz und Aggression. Wenn eines von ihnen auftaucht, lauf nicht weg, sondern wende die Tonglen-Technik an. Wenn dir z.B. etwas peinlich ist, dann verdränge das nicht. Atme das Gefühl ganz bewusst ein und erschaffe dir beim Ausatmen Platz und Freiheit.

Die dritte Methode besteht darin, alles als eine Manifestation von wacher Energie zu betrachten. Alles, was du siehst, ist wach und perfekt. Wenn du auch negative Ereignisse in diesem Licht betrachtest, hörst du damit auf, vor Schmerzen wegzulaufen oder dich selbst immer möglichst toll darstellen zu wollen. Du nimmst die Dinge, wie sie kommen. Anstatt nach etwas Besserem zu suchen, findest du dich mit dem ab, was ist.

Nimm den Moment so an, wie er ist, und lass ihn dein Lehrer sein.

**Zusammenfassung**

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Versuche, jeden Moment so anzunehmen, wie er ist, anstatt ständig alles ändern zu wollen. Es gibt keinen besseren Ort als das Hier und Jetzt – wenn du das akzeptierst, kannst du alle Tiefschläge verarbeiten und trotzdem gelassen bleiben.

Was du konkret umsetzen kannst:

Hör mit den Schuldzuweisungen auf und entspanne dich.

Das nächste Mal, wenn die Dinge nicht so laufen, wie du sie gerne hättest, gib weder anderen noch dir selbst die Schuld daran. Tritt einen Schritt zurück, beobachte deine Gedanken und Gefühle und versuche dabei, nichts zu verurteilen. So findest du den inneren Frieden und den Mut, dich einfach zu entspannen und die Dinge so sein zu lassen, wie sie sind.

Akzeptiere dich selbst so, wie du bist.

Dabei kann dir die Shmatha-Vipashyana-Meditation helfen, bei der du deine Aufmerksamkeit ganz auf das Ausatmen konzentrierst. Jedes Mal, wenn dir auffällt, dass deine Gedanken abschweifen, stelle fest, dass es nur Gedanken sind. Lenke deine Aufmerksamkeit wieder zurück auf den Atem. Sobald du dir selbst sagst „nur Gedanken", zeigst du dir, dass sie okay sind. Dadurch praktizierst du Zärtlichkeit zu dir selbst und eine nicht-verurteilende Geisteshaltung. Beide helfen dir dabei, mit schwierigen Situationen zurechtzukommen.

**Buch im Amazon Shop**